

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00	
8:00	★Anyone welcome (初心者の方から上級者の方まで どなた様でもご参加頂けます)				Beginner		休館日 なし		8:00
9:00									9:00
10:00	ビギナーステップ 10:00~10:50 大畠 淳一	骨盤EX&ストレッチ 10:00~10:50 MARI	ヨガ 10:00~11:00 KAHORI	ZUMBA 10:20~11:10 千葉 英子	ピラティス 10:00~11:00 角田 和恵	キックアウト 10:00~10:50 Kuu	ピラティス 8:50~9:50 角田 和恵	ヨガ 9:00~10:00 moco	10:00
11:00	オリジナルステップ シェイプ 初中級 11:00~12:00 大畠 淳一	Nani aloha 11:00~11:45 萬代 昌弘	エアロ初中級 11:15~12:00 KAHORI	ヨガ 11:15~12:15 SATOKA	SUAY自己整体運動ショート 11:20~11:50 Caolin	ヨガ 11:00~12:00 Asha	10:15~11:15 第1週 Nani aloha 萬代昌弘 第2~4週 バレエ入門・初級 Chi-tan. ジャイロキネシス 鈴木真由	11:00	
12:00	ロックダンス初級 12:10~13:10 澤本 貴史	ファットバーン 11:50~12:30 萬代 昌弘	カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:00 沙弥子	やさしい ヒップホップ 12:30~13:30 GEN	Salsation 12:00~13:00 Caolin	カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:10 KUMI	ZUMBA 12:00~12:50 遠藤 靖雄	12:00	
13:00	フリースタイルダンス 13:20~14:20 澤本 貴史	Salsation 12:35~13:35 松本 美賀子	ストレッチポール 13:10~14:10 君塚	ヨガ 13:10~14:10 木村 まり子	ヒップホップ初級 13:20~14:10 りんりん	ステップシェイプ② 13:00~14:00 遠藤 靖雄	13:00		
14:00	バレエ・バー(中級) 14:30~15:30 佳澤 曜希 (みよ あゆか)	ビギナーステップ 14:40~15:10 遠藤 靖雄	ジャイロキネシス 14:35~15:35 鈴木 真由	バレエ・バー(中級) 14:00~15:00 佳澤 曜希 (みよ あゆか)	体幹・体軸ヨガ 14:20~15:20 moco	バレスク 14:10~15:25 MAYUKO	14:00		
15:00	バレエ・センター(上級) 15:40~16:55 佳澤 曜希 (みよ あゆか)	バレエ 入門・初級 15:20~16:20 Chi-tan.	ジャズダンス 15:45~16:45 Chi-tan.	バレエ・センター (上級) 15:10~16:25 佳澤 曜希 (みよ あゆか)	キッズ有料スクール	レギュラーステップ 15:30~16:30 萬代 昌弘	ストレッチ&ダンス基礎 15:30~16:00 MAYUKO	15:00	
16:00	17:05~18:35 第3月曜(1/19) バレエ初中級 石田望	ボディ コンディショニング 16:30~17:30 鈴木 真由	キッズ有料スクール	マリーンズ ダンスアカデミー	・キッズクラス 15:45~16:45	コアトレーニング 16:40~17:40 萬代 昌弘	キッズ有料スクール	16:00	
17:00		ストレッチ 18:05~18:50 NORIKO	クラウン ダンススクール 17:15~18:15	・リトルクラス 17:00~18:00	・ジュニアクラス 18:15~19:30	クラウン ダンススクール 17:05~18:05	17:00		
18:00		HIP HOP JAZZ 19:00~20:00 NORIKO	シェイプボクシング 19:00~19:45 草野 宏美	ピラティス 19:00~20:00 木村 まり子	19:40~20:30 第1~2・5週 オリジナルエアロ 第3・4週 オリジナルステップ 萬代 昌弘		18:00		
19:00	レギュラーエアロ 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	オジタルトレーニング 20:10~21:10 井手 直樹	オリジナルステップ シェイプ初級 20:00~20:50 海野 孝行	あいトレ (オリジナルボディメイク) 20:10~21:10 Ai	リズムファットバーン 20:40~21:10 YU-KA		19:00		
20:00	ボディメイク 20:50~21:50 (第4曜1/26ピラティス) 君塚		オリジナルステップ シェイプ中上級 21:00~22:00 海野 孝行		ボディシェイプ 21:20~22:20 YU-KA		20:00		
21:00							21:00		
22:00							22:00		
23:00							23:00		
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE			



Instagram